

## BERGISCHES HÄMMERCHEN

Nur Einzelstarter ab 16 Jahre  
(Jahrgang 2002)



- » Im beheizten Freibad Neuenhof (Neoprenverbot)
- » 500 m Fußweg/Laufweg zur Wechselzone



- » Mit dem MTB durch den Staatsforst Burgholz
- » Eine Runde ist in eindrucksvoller Landschaft zu bewältigen
- » Die bergige Strecke auf zumeist breiten Wegen weist sowohl knackige Anstiege als auch herrliche Abfahrten auf (insgesamt ca. 330 Hm)
- » Der ganze Kurs verläuft ausschließlich im Wald
- » Mountainbike bzw. Crossrad ist Voraussetzung!
- » Helmpflicht!
- » Räder mit E-Antrieb sind nicht zugelassen



- » 2 Runden, ca. 100 Hm
- » Gelaufen wird z.T. auf einer ehemaligen Eisenbahnstrecke (Sambatrasse).
- » Die Laufstrecke verläuft überwiegend auf gut befestigten Wegen durch dichten Wald.
- » Durchgehende Kilometrierung.
- » Getränkeversorgung 2x pro Runde.

## BERGISCHER HAMMER

Für Einzelstarter ab 18 Jahre  
(Jahrgang 2000)



- » Im beheizten Freibad Neuenhof (Neoprenverbot)
- » 500 m Fußweg/Laufweg zur Wechselzone



- » Mit dem MTB durch den Staatsforst Burgholz.
- » Zwei Runden sind in eindrucksvoller Landschaft zu bewältigen
- » Die bergige Strecke auf zumeist breiten Wegen weist sowohl knackige Anstiege als auch herrliche Abfahrten auf (insgesamt 670 Hm).
- » Der ganze Kurs verläuft ausschließlich im Wald.
- » Mountainbike bzw. Crossrad ist Voraussetzung!
- » Helmpflicht!
- » Räder mit E-Antrieb sind nicht zugelassen.



- » 4 Runden, ca. 200 Hm
- » Gelaufen wird z.T. auf einer ehemaligen Eisenbahnstrecke (Sambatrasse).
- » Die Laufstrecke verläuft überwiegend auf gut befestigten Wegen durch dichten Wald.
- » Durchgehende Kilometrierung.
- » Getränkeversorgung 2x pro Runde.

### Für Staffelteilnehmer:

Schwimmer ab 14 Jahre (Jahrgang 2014)

Radfahrer ab 15 Jahre (Jahrgang 2003)

Läufer ab 14 Jahre (Jahrgang 2003/2004)

Für eine Staffel reichen 2 Teilnehmer, es dürfen keine 2 Strecken nacheinander absolviert werden.



ANMELDUNG UNTER: [WWW.TRICLUB.DE](http://WWW.TRICLUB.DE)